



上將食品

115年3月



丹鳳高中

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	高麗菜	綠豆	紫米	糙米	營養
2	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉,洋蔥,彩椒-燒	沙嗲年糕雞 洋芋,雞肉,年糕-煮	雲耳炒筍 竹筍,木耳,蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,柴魚		6.8	2.5	2.1	2.4	824
3	二	胚芽飯 白米,胚芽	燒菲力雞排 去骨雞排 X1-燒	奶香玉米肉蓉 玉米,絞肉,蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶絲,鮮菇,蔬菜-炒	元宵湯圓 湯圓,蔬菜,絞肉		6.8	2.4	2.1	2.3	812
4	三	小米飯 白米,小米	客家福菜豬 豬肉,福菜,筍茸-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1,茶包-滷	腐皮鮮瓜 鮮瓜,蘿蔔,腐皮-煮	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.7	827
5	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	香料馬鈴薯雞 雞肉,洋芋,蔬菜,香草-嫩	家常豆腐 豆腐,蔬菜,絞肉-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜,蔬菜-炒	結菜排骨湯 結頭菜,湯排,鮮菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
6	五	麻香油飯 糯米,白米,蔬菜,絞肉,麵輪	芝香滷肉排 豬排 X1,芝麻-滷	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	枸杞高麗 高麗菜,蔬菜,枸杞-炒	雞蓉麵線羹 麵線,雞絞肉,蔬菜,當歸		6.8	2.4	2.2	2.3	815
9	一	～ 家長日補假一日 ～										
10	二	白飯 白米	咖哩豬肉 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	韓式洋釀甜不辣 甜不辣,蔬菜-燒	什錦燒瓜 鮮瓜,木耳,鮮菇-煮	竹筍雞湯 竹筍,雞肉		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	紫米飯 白米,紫米	炸雞翅 雞翅 X1-炸	照燒鮮蔬豬 結頭菜,豬肉,蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜,紅椒-炒	玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.7	2.4	2.2	2.6	821
12	四	糙米飯 白米,糙米	香烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	腰果黑干雞 雞肉,黑豆干,腰果-燒	蛋酥白菜 大白菜,蔬菜,雞蛋-煮	海芽味噌湯 豆腐,蘿蔔,海芽		6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	五	奶香青醬麵 麵,蔬菜,絞肉	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	海苔搖搖薯條 薯條 X5,海苔-烤	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜,湯排,蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.4	805
16	一	芝麻飯 白米,芝麻	蜜棗豬柳 豬肉,地瓜,紅棗-燒	沙茶米糕油腐 米血糕,油豆腐,蔬菜-煮	杏片玉米 玉米,蔬菜,杏仁片-煮	香蔥蛋花湯 蔬菜,雞蛋,青蔥		6.7	2.4	2	2.5	812
17	二	五穀飯 白米,五穀米	和風雞丁 雞肉,洋蔥,蔬菜-煮	開胃炸醬 干丁,絞肉,蔬菜,鮮菇,毛豆-煮	開陽鮮筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	味噌大醬湯 豆腐,鮑菇,豬肉,蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	三	白飯 白米	義式鮮茄燒豬 豬肉,番茄,蔬菜-燒	黃金泡菜雞 雞肉,大白菜(自製泡菜),油片-煮	榨菜冬瓜 冬瓜,榨菜,毛豆-煮	鮮菇雞湯 蘿蔔,雞肉,鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.6	815
19	四	胚芽飯 白米,胚芽米	歐風雞肉 雞肉,洋芋,香草-燒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜-炒	海結佃煮 海帶結,蘿蔔,蔬菜-滷	酸辣湯 豆腐,竹筍,豬肉,蔬菜,雞蛋		6.8	2.4	2.1	2.3	812
20	五	日式什錦炒飯 白米,玉米,絞肉,蔬菜,紅藜麥	炸里肌肉排 豬排 X1-炸	柴香魷魚丸 魷魚丸 X2,柴魚片-烤	韭香如意芽 豆芽菜,韭菜,蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		6.7	2.5	2	2.6	824
23	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	爆炒海上鮮 竹筍,豆干,魷魚-炒	醬燒海帶 海帶唇,蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,鮮菇,蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
24	二	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	迷迭香豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,香草-煮	奶滋可樂餅 可樂餅 X1-烤	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	金針雞湯 金針花,雞肉,蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.6	807
25	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	芝香鮮魚 魚肉,蔬菜,芝麻-燒	蘿蔔壽喜燒肉 蘿蔔,豬肉,蔬菜-燒	脆炒黃芽 黃豆芽,蔬菜,海芽-炒	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋		6.8	2.5	2	2.7	835
26	四	白飯 白米	韓風泡菜燒豬 豬肉,大白菜,豆皮-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	蒟蒻時瓜 鮮瓜,蔬菜,蒟蒻-煮	牛蒡雞湯 結頭菜,雞肉,牛蒡	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.5	810
27	五	茄汁義大利麵 麵,番茄,蔬菜,絞肉	照燒烤雞翅 雞翅 X1-烤	美式薯球 薯球 X4-炸	白醬薯塊 花椰菜,洋芋,蔬菜-煮	小魚味噌湯 海芽,蔬菜,小魚乾		6.7	2.5	2.1	2.4	817
30	一	紅藜飯 白米,紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	什錦鹽水雞 凍豆腐,雞肉,木耳,蔬菜-煮	針菇津白 大白菜,金針菇,蔬菜-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜,雞肉,枸杞		6.5	2.5	2.2	2.4	806
31	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉,高麗菜,鮑菇-煮	泰式打拋鵝蛋 番茄,玉米,鵝蛋 X1,絞肉-煮	結菜黑輪 結頭菜,黑輪,蔬菜-煮	酸菜肉絲湯 酸菜,豬肉,榨菜		6.6	2.4	2.1	2.5	807



雙翼食品 115年3月菜單

丹鳳高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈靈(第8670號).李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	紫米飯 白米.紫米	春川年糕雞 雞肉.泡菜.年糕 炒	玉米肉蓉 玉米.絞肉.紅蘿蔔 炒	開陽扁蒲 扁蒲.木耳.蝦皮 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	二	小米飯 白米.小米	奶香咖哩豬 豬肉.洋芋.椰奶 煮	赤肉羹 蘿蔔.肉羹.柴魚粉 煮	脆炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
4	三	燕麥飯 白米.燕麥	燒雞翅X1 雞翅X1 燒	蒜苗干片炒肉 豆干.豬肉.蒜苗 炒	鮮炒椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜.大骨		6.3	2.7	2.2	2.5	811
5	四	白飯 白米	紅燒肉 豬肉.冬瓜.青豆 煮	鍋燒嫩腐雞 油豆腐.雞肉.紅蘿蔔 燒	蔬菜冬粉 冬粉.白菜 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		6.5	2.7	2.3	2.4	823
6	五	叻沙醬炒麵 麵.時蔬	炸雞排X1 雞排X1 炸	洋芋燉肉 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮	針菇海根 海根.金針菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍.雞骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	一	家長日補休不供餐											
10	二	雜糧飯 白米.雜糧米	南洋咖哩雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 冬粉.時蔬.絞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	蔬菜大骨湯 蘿蔔.大骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
11	三	胚芽飯 白米.胚芽米	花生豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷	酸菜滷味 蘿蔔.甜不辣.酸菜 滷	蒜香甘藍 高麗菜.蒜 炒	履歷青菜	海帶雞湯 海帶.雞骨架		6.4	2.6	2.1	2.6	813
12	四	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉.南瓜 煮	瓜仔肉 乾丁.絞肉.醬瓜 煮	彩蔬條豆 條豆.紅蘿蔔 炒	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨		6.3	2.6	2.2	2.5	804
13	五	蒜香雞肉青醬麵 麵.時蔬.雞肉	五香豬排X1 豬排X1 滷	起司球X2 起司球X2 炸	蒜香玉米 玉米.時蔬.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘑菇濃湯 洋芋.杏鮑菇		6.4	2.6	2.0	2.5	806
16	一	燕麥飯 白米.燕麥	三杯雞 雞肉.鮑菇 煮	茶葉蛋X1 茶葉蛋X1 滷	奶香白菜 白菜.南瓜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 黃瓜.大骨		6.4	2.5	2.0	2.6	803
17	二	白飯 白飯	沙茶炒肉 豬肉.洋蔥.蔥 炒	麻香米血糕 米血糕.高麗.枸杞 煮	韭菜豆芽 豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽.金針菇		6.4	2.5	2.3	2.5	806
18	三	五穀飯 白米.五穀米	蜂蜜蒜香雞 雞肉.小黃瓜 煮	客家肉絲小炒 豆干.豬肉.芹 炒	花椰雙色 花椰菜.紅蘿蔔.木耳 炒	履歷青菜	四神湯 洋芋.山藥.洋蔥仁		6.3	2.6	2.3	2.4	802
19	四	紅藜米飯 白米.紅藜米	馬鈴薯滷肉 豬肉.洋芋 滷	泡菜雞 泡菜.金針菇.雞肉 煮	鐵板油腐 油豆腐.木耳 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 玉米.蘿蔔.味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
20	五	蘑菇鐵板麵 麵.時蔬	香雞排X1 雞排X1 煮	海苔薯條X4 薯條X4.海苔粉 炸	紅絲燒筍 竹筍.紅蘿蔔.青豆 炒	履歷青菜	蔬菜豬肉湯 結頭菜.豬肉		6.4	2.6	2.2	2.5	811
23	一	白飯 白米	醬燒魚排X1 魚排X1 燒	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇.柴魚		6.3	2.6	2.1	2.5	801
24	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	宮保雞 雞肉.小黃瓜 炒	梅干肉蓉 刈蓴.豬肉.梅干 煮	玉米鮑菇 玉米.鮑菇.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	什錦湯 豆腐.紅蘿蔔.木耳.金針菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
25	三	雜糧飯 白米.雜糧米	筍香燒豬 豬肉.筍 煮	綜合關東煮 蘿蔔.甜不辣.魚丸 煮	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	麵線羹 麵線.時蔬		6.4	2.5	2.1	2.5	801
26	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉.洋芋.彩椒 燒	豬腳白菜 白菜.豬腳.時蔬 煮	干片炒蔬 豆干.綠豆 炒	有機青菜	芥菜豬肉湯 冬瓜.豬肉.芥菜	豆奶	6.3	2.6	2.1	2.5	801
27	五	雞汁雞肉飯 白米.雞肉	打拋豬 豬肉.洋蔥.番茄.九層塔 煮	阿給X1 阿給X1 煮	醬炒粉絲 冬粉.豆芽 炒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.時蔬.豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
30	一	白飯 白米	香菇雞 雞肉.蘿蔔.香菇 煮	叻沙咖哩豬 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮	炒海帶絲 海絲.芹 炒	履歷青菜	玉米雞湯 玉米.雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	二	紫米飯 白米.紫米	酥炸豬排X1 豬排X1 炸	番茄蛋豆腐 豆腐.番茄.蛋 煮	木耳結頭 結頭菜.木耳 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜.雞骨架		6.3	2.6	2.1	2.5	801

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益



宏遠

115年3月 丹鳳高中



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞肉、蔬菜-煮	麻糬球X2 麻糬球-烤	蒜炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	香菇肉燥 豬肉、豆干丁、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
4	三	芝麻飯 白米、芝麻	親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	韓拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	柴魚蔬菜湯 蔬菜、柴魚		6.5	2.5	2.5	2.6	822
5	四	紫米飯 白米、紫米	沙茶肉片 豬肉、蔬菜-煮	香鬆炒蛋 蔬菜、雞蛋、海苔香鬆-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔、海帶結、蔬菜-煮	有機 蔬菜	木耳雞湯 蔬菜、木耳、雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜、豬肉	菲力雞排X1 雞排-煮	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋、蔬菜、龍骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	家長日補假一天											
10	二	芝麻飯 白米、芝麻	筍扣豬腳 豬肉、豬腳、筍-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	家常冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	三	紫米飯 白米、紫米	五香雞翅X1 雞翅-煮	彩蔬炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	薑絲燉瓜 瓜果、枸杞-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	四	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、蔬菜-煮	回鍋干片 豆干、蔬菜、豬肉-煮	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	昆布雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.7	2.3	2.6	832
13	五	紅蔥雞滷飯 白米、雞肉、豬肉、紅蔥頭	烤雞腿排X1 雞腿排、義式香料-烤	蘑菇洋芋 洋芋、蔬菜、豬肉、蘑菇-煮	蒜味花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	一	五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	海鮮捲X1 海鮮捲-煮	鮮炒時瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金菇湯 蔬菜、針菇		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	二	胚芽飯 白米、胚芽米	照燒雞 雞肉、蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁瓜湯 瓜果、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
18	三	小米飯 白米、小米	黃金魚排X1 魚排-炸	茄汁干丁 豆干丁、蔬菜、豬肉-煮	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
19	四	紫米飯 白米、紫米	打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
20	五	茄汁肉醬 螺旋麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	無骨雞排X1 雞排-燒	小鮮肉餡餅X2 豬肉餡餅-烤	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.5	2.6	2.6	2.6	832
23	一	薏仁飯 白米、薏仁	砂鍋魚 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋-炒	炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.7	2.4	2.7	825
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	部隊鍋 豆腐、蔬菜、冬粉-煮	蝦香鮮瓜 瓜果、蔬菜、蝦皮-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.5	2.7	834
26	四	小米飯 白米、小米	梅林醬雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	脆炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機 蔬菜	凍腐蔬菜湯 凍豆腐、蔬菜	補助 豆漿	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
27	五	韓式海苔拌飯 白米、蔬菜、雞蛋、雞肉、海苔絲	蜜汁豬排X1 豬排-煮	年糕雞 蔬菜、雞肉、年糕-煮	鍋燒甘藍 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5
30	一	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油雞 雞肉、蔬菜-煮	蒸餃X2 蒸餃-蒸	蒜炒季豆 四季豆、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時蔬春雨湯 冬粉、蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.7	836
31	二	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐、蔬菜、雞蛋-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.7	2.3	2.6	832

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。



雙翼食品115年3月素菜單

符合三章一0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址：新北市關林區富貴街3號。電話：02-28895506。營養師：李宜卿(營養師第2703號)、張維祺(第4905號)、方麗霞(第3870號)、李寶華(第11132號)

◎本菜單可能會含有鹽、芭蕉、花生、胡麻、茶、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、豆類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，不適宜體質過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

丹鳳高中

日 期	主 食	主 菜	副 菜一	副 菜二	蔬 菜	湯 品	副 餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋 奶	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	紫米飯 白米、紫米	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔 炒	八角毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.4	2.3	2.5	805
3	白飯 白米	炒豆干絲 豆干絲、時蔬 炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	結頭菇菇湯 結頭菜、菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
4	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豆腸 豆腸、菇 炒	醬燒茄子 茄子 煮	泡菜粉絲 冬粉、時蔬 炒	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
5	鮮蔬炒麵 麵、時蔬	香菇素雞 素雞、香菇 炒	素炒雙鮮 鮮蔬、鮮菇 炒	海苔牛蒡 牛蒡、海苔 炒	有機 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜		6.4	2.5	2.4	2.4	803.5
6	白飯 白米	麻香凍豆腐 凍豆腐、時蔬、枸杞 煮	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔 油	木須黃芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍仔湯 鮮筍		6.5	2.4	2.3	2.4	800.5
9	家長日補休不供餐											
10	小米飯 白米、小米	瓜仔豆干 豆干、香菇、碎瓜 炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	紅棗南瓜 南瓜、洋芋、紅棗 煮	履歷 青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌		6.4	2.4	2.4	2.5	800.5
11	雜糧飯 白米、雜糧	紅蘿蔔豆皮 豆皮絲、紅蘿蔔 炒	鮮蔬豆芽 豆芽、時蔬 炒	沙茶腰花 時蔬、腰花 煮	履歷 青菜	四神湯 洋芋、洋蔥仁		6.4	2.4	2.4	2.5	800.5
12	白飯 白米	滷三角油腐 三角油豆腐X2 油	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	番茄豆捲 豆捲、時蔬、番茄 煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.5	2.4	2.3	806
13	糙米飯 白米、糙米	彩椒豆雞 豆雞、彩椒 炒	鮮蔬條豆 條豆、鮮蔬 炒	當歸鴨皮絲 時蔬、鴨皮絲、紅棗 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
16	燕麥飯 白米、燕麥	照燒干片 干片、時蔬 煮	醬炒粉絲 冬粉、時蔬 炒	鮮蔬凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬 煮	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.5	805
17	白飯 白米	彩椒素肚 素肚、彩椒 炒	菇炒鮮瓜 鮮瓜、菇 炒	田園玉米 玉米、洋芋、時蔬 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包		6.4	2.4	2.4	2.5	800.5
18	糙米飯 白米、糙米	宮保素雞 素雞、小黃瓜 炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、菇 炒	鮮蔬百頁 百頁、時蔬 炒	履歷 青菜	牛蒡燉湯 牛蒡、枸杞		6.5	2.4	2.5	2.4	805.5
19	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、時蔬 煮	可樂餅 可樂餅X1 炸	醬炒年糕 年糕、時蔬 炒	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	2.4	2.5	800
20	雜糧飯 白米、雜糧	三杯麵腸 麵腸、時蔬 炒	雪蓮子南瓜 南瓜、洋芋、雪蓮子 燒	雙色干絲 干絲、時蔬 煮	履歷 青菜	結頭鮮蔬湯 結頭、鮮蔬		6.5	2.5	2.1	2.4	803
23	白飯 白米	壽喜燒豆腐 豆腐、金針菇、紅蘿蔔 煮	豆芽炒菇 豆芽、菇、紅蘿蔔 炒	鮮瓜素雞 素雞、鮮瓜 炒	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.4	2.3	2.5	805
24	麥片飯 白米、麥片	五更腸旺 豆腸、凍腐、酸菜 煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇		6.4	2.4	2.4	2.5	800.5
25	白飯 白米	三杯油腐 油腐、時蔬、九層塔 煮	玉米錦丁 玉米、時蔬 煮	薑燒麵腸 麵腸 煮	履歷 青菜	鮮瓜湯 鮮瓜		6.5	2.4	2.5	2.4	805.5
26	鮮蔬炒飯 白米、時蔬	茶香豆干 豆干x2 油	鮮菇條豆 條豆、菇 煮	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	有機 青菜	什錦湯 時蔬、木耳、紅蘿蔔	豆 奶	6.5	2.3	2.4	2.5	800
27	紫米飯 白米、紫米	芹炒腐皮絲 腐皮、紅蘿蔔、芹 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻 煮	香滷麵輪 時蔬、麵輪 油	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		6.5	2.5	2.1	2.4	803
30	麥片飯 白米、麥片	泡菜豆皮結 豆皮結、自製泡菜 煮	薑燒茄子 茄子、薑 燒	紅棗地瓜 地瓜、洋芋、紅棗 煮	履歷 青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌		6.5	2.5	2.2	2.3	801
31	白飯 白米	番茄油豆腐 油豆腐、番茄 煮	芹炒木耳 木耳、芹 炒	沙茶粉絲 冬粉、時蔬 炒	履歷 青菜	鮮蔬薏仁湯 時蔬、洋蔥仁		6.5	2.4	2.4	2.4	803